

令和4年度 9月給食献立予定表

(中学校)

山田町立学校給食センター



日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
1 木 三年一組無	コッペパン	○		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		753 kcal
	ハーブチキン		鶏肉		パセリ バジル		砂糖		31.4 g
	マカロニサラダ		豚肉		赤ピーマン	黄ピーマン きゅうり 玉ねぎ	マカロニ 砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ	25.0 g
	コーンスープ		豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげ ん パセリ	とうもろこし 玉ねぎ		オリーブ油	3.7 g
2 金 三年四組無	麦ごはん	○					米 麦		783 kcal
	ポーク焼売		豚肉			玉ねぎ	小麦粉 砂糖		38.0 g
	小松菜ナムル			わかめ	小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	17.1 g
	八宝菜		豚肉 いか えび		にんじん ピーマン	白菜 玉ねぎ たけの こ きくらげ ねぎ	片栗粉	油	3.3 g
一口メモ	八宝菜は、中国から伝わった料理です。八宝菜の「八」は8つの食材という意味ではなく、多くの具材が使われていることを意味します。今日の八宝菜にはどんな食材が入っているか確認してみましょう。ちなみに、八宝菜とよく似た料理、「中華丼」は日本発祥の料理です。中国ではごはんの上に八宝菜などの具をのせて食べることは、「お行儀の悪いこと」とされているのでそのまま食べますが、日本では今から100年前に、丼にして食べる独自のスタイルが広がっていきました。								
5 月 三年三組無	麦ごはん	○					米 麦		791 kcal
	ポークチャップ		豚肉		ピーマン	玉ねぎ しいたけ	砂糖	油	28.4 g
	かぼちゃサラダ			ヨーグルト	かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ	砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ	25.2 g
	卵とわかめのスープ		卵	わかめ	ほうれん草	ねぎ	片栗粉		2.4 g
一口メモ	いろいろな種類の海藻がありますが、1番身近な海藻といったらわかめではないでしょうか。岩手県のわかめ養殖量は、全国で第2位、消費量は全国第1位です。わかめには気持ちを落ち着かせてくれたり、成長に欠かせない栄養が入っています。お家でも給食でもしっかり食べましょう。								
6 火 三年二組無	麦ごはん	○					米 麦		743 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		鮭		にんじん			ノンエッグマヨ ネーズ	31.2 g
	切干大根の煮物		ちくわ		にんじん	切干大根 干しいた け	砂糖	油	21.7 g
	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ え のきたけ			2.5 g
一口メモ	切干大根は、大根を細く切って乾燥させたものです。乾燥させることによって、大根を長持ちさせ、無駄なく使う生活の知恵から生まれた食べ物です。乾燥させた食品、他にどんなものがあるか考えてみましょう。								
7 水	麦ごはん	○					米 麦		720 kcal
	さばのみそ煮		さば みそ				砂糖		26.3 g
	おかかあえ		油揚げ かつお節		小松菜	もやし 白菜	砂糖		21.7 g
	なめこ汁		豆腐 みそ			なめこ 大根 ねぎ			2.5 g
一口メモ	さばにふくまれるあぶらには、EPA・DHAという成分がふくまれていて生活習慣病予防や、考える力・覚える力の維持に効果があるといわれています。								
8 木	食パン - ブルーベリージャム	○		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 ブルーベリージャム		809 kcal
	鶏肉のタルタル焼き		鶏肉 卵	ヨーグルト チーズ	パセリ	玉ねぎ	パン粉		42.3 g
	花野菜サラダ				ブロッコリー 赤ピー マン	カリフラワー とうも ろこし	砂糖	油	30.6 g
	豆腐ミートボールのトマトスープ		大豆 豆腐 みそ		にんじん さやいんげ ん トマト	玉ねぎ		オリーブ油	3.5 g
一口メモ	ブロッコリーやカリフラワーは花のつぼみの部分を食べる野菜です。ビタミンを多くふくみ、体の抵抗力を高めるはたらきがあります。								
9 金	栗ごはん	○					米 もち米 砂糖 栗		838 kcal
	塩麹チキンカツ		鶏肉				パン粉	油	31.8 g
	ほうれん草の海苔ごまあえ			のり	ほうれん草 にんじん	白菜		ごま	20.2 g
	いものこ汁		鶏肉 豆腐		にんじん	大根 ごぼう しめじ ねぎ		里芋	2.9 g
	お月見団子							月見団子	
一口メモ	今年の十五夜は9月10日。季節の野菜やくだもの、お月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝する、昔から行われてきた行事です。晴れていたら、今日の夜は月を眺めてみましょう。								
14 水	麦ごはん	○					米 麦		831 kcal
	秋野菜マーボー		豚肉 豆腐			ねぎ 玉ねぎ なす れ んこん 干しいたけ	砂糖	ごま油	34.5 g
	バンバンジーきゃべつ		鶏肉 みそ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油	20.4 g
	ワンタンスープ		豚肉		にんじん 青梗菜	ねぎ もやし えのき たけ	小麦粉		3.0 g
	アップルシャーベット								
一口メモ	背筋を伸ばしてよい姿勢で食べると、消化がよくなり体のためにもよいです。いすにきちんと腰かけ、ひじをつかないで食器を持って食べましょう。足を組んで食事をするのもマナーがよくありません。今は、会食の機会がなかなかありませんが、大人になったとき、恥ずかしい思いをしないように、食事のマナーを身につけておきましょう。								
15 木	丸コッペパン切目入	○		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		820 kcal
	ハンバーグ - トマトソース		牛肉 豚肉		トマト		砂糖		37.8 g
	ジェノベーゼのチキンペンネ		鶏肉	チーズ	赤ピーマン	玉ねぎ 黄ピーマン	マカロニ	オリーブ油	28.9 g
	白菜とベーコンのスープ煮		豚肉		にんじん アスパラガ ス	白菜 玉ねぎ		油	3.5 g
	オレンジ					オレンジ			
一口メモ	パンの日は、特にも念入りに手を洗いましょう。パンに切り目が入っています。ハンバーグやペンネをパンにはさんで食べましょう。								

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
16 金	麦ごはん - ひじきのり	○		ひじき のり			米 麦 砂糖		743 kcal
	いなだのみりんしょうゆ焼き		いなだ						32.9 g
	もやしの甘酢和え				にんじん	もやし きゅうり	砂糖		22.0 g
	切干大根のみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ほうれん草	切干大根			2.7 g
一口メモ	ひじきのりは、海苔とひじきの佃煮です。ごはんと一緒に食べましょう。成長期に欠かせない鉄分もしっかりとれます！！								
20 火	麦ごはん	○	野菜大好きレシピより				米 麦		792 kcal
	ホキカリカリフライ		ホキ				じゃがいも	油	28.7 g
	キャベツともやしの肉みそ炒め		豚肉 みそ		にんじん	キャベツ もやし しめじ ねぎ	片栗粉	調合油	25.7 g
	オクラのみそ汁		豆腐 みそ		おくら	大根 玉ねぎ			2.5 g
一口メモ	今日の副菜は、キャベツともやしの肉みそ炒め。野菜大好きレシピの料理です。おうちで作ってみてください。もしくはおうちの人にリクエストしてレシピをわたしましょう。								
21 水	ほたてごはん	○	ほたて	油揚げ			米 もち米 砂糖		785 kcal
	サバのゆずみそ		さば	みそ		ゆず果汁	砂糖 片栗粉		39.1 g
	千草あえ		油揚げ		ほうれん草 にんじん	もやし えのきだけ	砂糖		23.1 g
	あかもくのすまし汁		豆腐 かまぼこ	あかもく	白菜 葉ねぎ	干しいたけ			3.5 g
	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー		
一口メモ	山田町内でとれる食材をふんだんに使用した、「山田の食材給食」です。今日の給食に使用している町内産の食材は、ほたて・さば・ほうれんそう・あかもく・みそ・お米です。								
22 木	麦ごはん	○					米 麦		742 kcal
	鶏のおから衣揚げ		鶏肉 おからパウダー	あおのり				油	28.7 g
	キャベツとしらすの酢の物		油揚げ	しらす	にんじん	キャベツ	砂糖		19.0 g
	さつまいものみそ汁		みそ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	さつまいも		2.1 g
一口メモ	主菜の鶏肉には、おからを乾燥させて粉状にした、おからパウダーを衣につけて揚げました。おからパウダーには、おなかのそうじをしてくれるはたらきのある、食物せんいが豊富にふくまれています。								
26 月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		823 kcal
	アンサンブルエッグ		卵 豚肉	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも		28.5 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり 福神漬		ごま	24.0 g
	秋たっぶりカレー		豚肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆 しめじ えのきだけ エリンギ	じゃがいも	油	2.7 g
一口メモ	スーパーでは1年中きのこが売られていますが、本来のきのこの旬は秋です。今日はきのこたっぶりのカレーです。きのこにはおなかのそうじをしてくれる食物せんいが豊富にふくまれています。								
27 火	麦ごはん	○					米 麦		748 kcal
	大豆入りつくね		鶏肉 大豆 みそ		にんじん	玉ねぎ	片栗粉	ノンエッグマヨネーズ	31.2 g
	白菜サラダ					白菜 きゅうり	砂糖	油	22.3 g
	かきたま汁		豆腐 卵		みつば にんじん		片栗粉		2.0 g
	ひとくちゼリー (アセロラ)						アセロラゼリー		
一口メモ	今日の主菜は大豆入りつくねです。大豆は、「天然のサプリメント」といわれるほどアミノ酸バランスがよく、ビタミンやミネラルも豊富な食品です。給食だけでなく、家でも積極的に食べてほしい食品の1つです。								
28 水	麦ごはん	○					米 麦		649 kcal
	いわしの梅煮		いわし			梅	砂糖		26.3 g
	たくあんあえ				にんじん	たくあん キャベツ きゅうり		ごま	13.2 g
	あさりのみそ汁		あさり みそ		小松菜	大根 ねぎ にんにく			2.9 g
一口メモ	副菜には、千切りにした「たくあん」が入っています。たくあんは、江戸時代に沢庵和尚が考案した漬物といわれています。徳川家康がこの漬物をたいそう気に入ったそうで、まだ名前がないと知ると「じゃあ（考案者にちなんで）沢庵漬けでいいだろう」とそう呼ばれるようになったそうです。沢庵和尚が考案した伝統的なたくあんの漬け方と、スーパーなどで売られている市販のたくあん漬は、作り方も食感も異なります。								
29 木	黒糖パン	○		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖	マーガリン	825 kcal
	鶏肉のはちみつマスタード焼き		鶏肉				はちみつ		30.8 g
	さつまいもレーズンサラダ			ヨーグルト		干しぶどう	さつまいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	24.6 g
	野菜コンソメスープ		豚肉		にんじん アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ		オリーブ油	3.3 g
	かぼちゃプリン						かぼちゃプリン		
一口メモ	さつまいもを切ったとき、切り口からにじみ出てくる白い液を「ヤラピン」といいます。ヤラピンは、ビフィズス菌を増やし腸内環境を整えてくれる働きがあり、おなかの調子をととのえます。また、コレステロールを低下させるはたらきもあります。								
30 金	とうもろこしごはん	○				とうもろこし	米 麦		693 kcal
	豚肉プルコギ		豚肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ	砂糖	ごま油	27.4 g
	海藻サラダ			わかめ ぶのり とさかの		きゅうり とうもろこし キャベツ	砂糖	油	15.2 g
	中華春雨スープ		豆腐		にんじん	白菜 しめじ 干しいたけ	春雨		3.1 g
一口メモ	プルコギは、韓国料理の1つです。甘辛く味付けした牛肉と野菜などを炒め煮した料理です。豚肉を使ったものを「テジプルコギ」、鶏肉を使ったものを「ダブルコギ」と呼びます。								

※行数が限られるため一口メモを掲載していない日があります。



9月の給食費振替日は、**9月26日(月)**です。給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いずれかにご登録いただいた口座から引き落としとなります。前日までに口座への入金をお願いします。学校給食で使用する食材は、皆様から集めた給食費で購入しております。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

給食費